UNESP
Universidade Estadual Paulista “Julio de mesquita Filho”
Instituto de Artes – São Paulo

THIAGO GABRIOLLI CHIARANTANO

A VOCALIZAÇÃO DE MANTRAS DENTRO DA PRÁTICA DO YÔGA: FUNÇÕES DOS KIRTAN

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Musical do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Música.
Orientador: Profª Drª Paulo Castagna

São Paulo

2010

Índice

Introdução

O presente trabalho tem o objetivo de esclarecer os usos e funções do mantra dentro da prática do Yôga. Parte fundamental da cultura Hindu (Alper, 1989), o mantra é classificado como um som detentor de poder específico, poder esse que vai muito além do próprio fenômeno acústico (BURCHETT, 2008; DE ROSE, 2007).

Citado pela primeira vez nos Vêdas, escrituras clássicas Hindus datadas de 1.500 a.C., os mantras para os indianos *"são reais, palpáveis, verdadeiros artefatos mentais para serem reverenciados e dominados, usados e abusados."* (Alper, 1989. Pg. 2). Partindo para uma abordagem mais técnica, analisaremos qual o significado desta manifestação musical dentro da prática do Yôga, filosofia que teve origem na região do Vale do Indo há mais de 5.000 anos. (WORTHINGTON, 1982; SANTOS, 2008).

Para os praticantes dessa filosofia, acredita-se existir um estado ampliado de consciência onde é abolida: *"a dispersão e os automatismos que caracterizam a consciência profana"* (ELIADE, 1996, p.20). Para se atingir este estado uma série de técnicas são realizadas, dentre elas a vocalização de sons, denominados mantras.

No primeiro capítulo contextualizarei a origem do Yôga, delimitando o que estarei entendendo por esse termo. Nesse capítulo também indicarei qual a modalidade de Yôga será utilizada para análise dos mantras, mostrando como ela atua e quais técnicas utiliza.

No segundo capítulo farei uma revisão do significado do termo mantra, mostrando, através de um levantamento bibliográfico, as diversas compreensões e definições que ele recebeu. Delimitarei também o tipo específico de mantra que será analisado.

No terceiro capítulo farei as relações entre a vocalização de mantras e a prática do Yôga analisada, mostrando seus usos e funções dentro dessa filosofia milenar.

No quarto capítulo mostrarei algumas relações entre as funções evidenciadas dos mantras na prática do Yôga e funções presentes na música em geral, mostrando como os mantras se utilizam de recursos musicais para terem um significado na prática do Yôga.

Na conclusão apontarei possíveis desdobramentos da pesquisa, mostrando como o tema ainda pode ser explorado.

A revisão bibliográfica mostra que o mantra, mesmo sendo uma prática musical extremamente antiga nunca foi estudado pelo viés musicológico. Conforme pesquisa

realizada no dia primeiro de novembro de 2010 no banco de teses da capes (http://www.capes.gov.br/servicos/banco-de-teses) apenas um trabalho estava atrelado à palavra mantra, uma tese de doutorado em semiótica (BARBOSA 2001). Segundo pesquisa realizada no mesmo dia na plataforma JSTORE, nenhum *journal* relacionado à música apresenta um artigo que tenha a palavra chave ‘mantra’, termo que é encontrado em pesquisas da área de religião e até mesmo medicina.

Procurarei mostrar no presente trabalho quais as características musicais dos mantras que fazem com que ele possua uma função dentro da prática do Yôga.

> “A música é, em primeiro lugar, uma contribuição para o alargamento da consciência e para a modificação do homem e da sociedade, afirma o professor Koellreuter. Obviamente o tempo vivido no oriente (Índia e Japão) contribuiu de modo decisivo para sua transformação pessoal, artística e pedagógica. Não por acaso que ele costumava dizer-nos: ‘Todo artista deveria fazer uma peregrinação pela Índia’” (BRITO, 2001, p.26)

Buscando uma pequena análise sobre a produção musical indiana e seus benefícios para o desenvolvimento humano, analisarei quais as funções do mantra dentro da prática do Yôga, uma das mais antigas filosofias do mundo.

1. O Yôga.

Para iniciar a abordagem citarei um pequeno trecho da dissertação de mestrado da professora Lilian Cristina Gulmini. No início de seu trabalho, que tem como objetivo analisar uma obra de Yôga datada do sec. III a.C., percebo a preocupação da autora em delinear o termo em questão:

> "A palavra Yôga é um substantivo *masculino* de origem sânscrita. O sânscrito, língua da família indo-européia, floresceu na Índia antiga, a partir provavelmente do século XX a.C. – época do sânscrito védico, registrado nos quatro livros mais antigos da cultura sânscrita, os *Vêda* – e em todos os séculos seguintes." (GULMINI, 2002, p. 13)

A citação acima também tem o objetivo de corrigir eventuais erros de pronúncia. Daqui para frente tenho certeza que quando o leitor se defrontar com a palavra 'Yôga' pronunciará precedida pelo artigo 'o', por se tratar de um substantivo masculino.

Procurando a raiz etimológica do termo em questão, encontrei no historiador Mircea Eliade que a palavra 'Yôga' *"etimologicamente deriva da raiz yuj, 'ligar', 'manter unido', 'atrelar' 'jungir', que originou o termo latim jungere, jugum, e o inglês yoke etc"* (ELIADE, 1996, p. 20). Segundo JOSHI (1965) o termo Yôga era utilizado em sua origem para designar algo atrelado, unido. Observando os efeitos que a execução de certas técnicas proporcionava, os primeiros praticantes utilizaram um radical já existente, "yuj", passando então a nomear por "união" (Yôga) o conjunto de técnicas por eles realizada.

Segundo Stutley (1977, p. 349), a palavra "união" deve ser entendida em todos os seus derivados, especialmente os que denotam relações psicossomáticas com a proposta de atingir a fusão perfeita entre mente e corpo. Segundo DeRose (1985, p. 29), em algum momento da história o Homem quis se reunir, reintegrar-se, convergir a si mesmo suas forças dispersas: estava surgindo o Yôga.

Os traços do primeiro conjunto de técnicas, que após muitos anos receberia o nome de Yôga, surgiram:

> "durante escavações arqueológicas em Mohejo Daro, no vale do Indo por Sir Mortimer Wheeler em 1922. Um deles era um selo fiança representando um homem sentado na postura de lótus (...) outro selo, em esteatita, mais uma vez mostra um homem em pose de lótus, mas sentado em um pedestal. (...) Outra figura trás simplesmente um homem sentado, em meditação. Tais registros são datados do terceiro milênio antes de cristo" (WORTHINGTON, 1982 p. 9)

Vale ressaltar que tais selos eram utilizados para identificação, possuíam *“uma protuberância perfurada no verso, permitindo o manuseamento e a suspensão”* (WHEELER, 1966, p.37), o que permite dizer que a sociedade que os fizera era identificada por executar aquelas técnicas.

Tal civilização, segundo a historiadora Lucille Schulberg (apud GULMINI 2002, p.16), teria recebido o nome de civilização do Vale do Indo ou cultura Harapânica, devido ao nome de uma de suas cidade principais. Os registros de carbono 14 mostram que ela floresceu durante mil anos, cerca de 2500 a 1500 a.C. A historiadora também considera a descoberta da civilização harapânica ou do Vale do Indo como uma das principais vitórias da arqueologia moderna.

Segundo o arqueólogo Sir Mortimer Wheeler, que coordenou escavações na região do Vale do Indo na década de 40, as cidades berço do Yôga, Mohenjo-Daro e Harappa, impressionaram devido ao urbanismo planejado. “*O traçado básico do bairro residencial de Mohenjo-Daro era o de uma grade. As ruas principais tinham cerca de 13,5 m de largura, com estreitas vielas a separar as casas”*(WHEELER, 1966, p. 24), tais vielas eram reservadas à circulação de pessoas. As cidades também possuíam iluminação nas ruas e esgotos cobertos, celeiros com sistemas de ventilação, as crianças tinham brinquedos com rodas e partes articuláveis. Vale ressaltar que não foram observadas grandes discrepâncias entre moradias centrais e periféricas.

Ambas as capitais, Mohenjo-Daro e Harappa, foram consideradas obras primas de planejamento urbano. Casas, lojas e restaurantes destas cidades possuíam as instalações sanitárias mais complexas do mundo naquele tempo, o que traduz o apuro e tecnologia da região do Indo.

Diante do requinte técnico das cidades, talvez o que mais chame atenção é o relatado por Gaston Courtillier (COURTILLIER, 1978, p.24). Segundo o historiador, mesmo em tempos profundamente religiosos não foram encontrados templos ou vestígios da estatuaria que os povoaria, nem sequer estatuetas de adoração diante de divindades, como foi regra noutros lugares durante a antiguidade. Tal fato denota a ‘não-religiosidade’ do povo, ou uma religiosidade muito diferente como a concebemos atualmente.

A civilização descrita acima povoou a região noroeste da Índia até cerca de 1.500 a.c. quando da sua extinção. Como afirma o Mortimer Wheeler:

> "Não é necessário postular-se um fim uniforme para uma civilização tão vastamente distribuída (...) Diga-se desde já que os fatores operantes no declínio e queda das civilizações históricas nunca, ou raramente, têm sido de tipo único e simples (...).
>
> Escolas de escritores relativamente modernos procuraram impor sua opinião de que fora o capitalismo ou até mesmo os capitalistas de determinada raça os causadores de desastres e de guerras fatais. Um historiador de grande reputação prefere considerar a guerra *per se* sem entrar em qualificações, como a fonte do declínio nacional ou cultural. Outros teóricos acusaram o mosquito transmissor da malária de ser a causa de tudo. Outros preferem estigmatizar a degeneração racial, variamente definida e generosamente vaga. Recentemente, as violentas modificações geomorfológicas têm sido consideradas responsáveis pelo fim da civilização do Indo. (...) *nós atribuímos de ânimo leve, esse fenômeno a Indra e aos seus arianos*." (WHEELER, 1966, p.75-77)

Como afirma GULMINI, acerca da invasão ariana que teria ocorrido na região do Vale do Indo por volta de 1.500 a.C. desconstruindo a civilização berço do Yôga: *"Ao que parece, a cultura do Indo foi subjugada e vencida por um povo invasor que se autodenominava árya e que falava uma língua do ramo indo-europeu que, séculos mais tarde nas terras invadidas, iria se tornar o sânscrito."* (GULMINI, 2002, p.17)

Em sânscrito o termo árya significa 'nobre', maneira pela qual os arianos referiam a si mesmos. Segundo Barbosa (2001, p.18), o povo que se autodenominava 'árya' era uma raça nômade de proto-europeus que, aproximadamente em 1500 a.C., se espalhou pelas estepes da Rússia até a Índia por meio de quádrigas (carros de batalhas). Uma parte desse grupo seguiu a oeste, uns se estabeleceram no Irã e outros seguiram para a Irlanda. Tal fato é evidenciado pelas similaridades entre o Zoroastrianismo (religião nativa do Irã), a religião nativa da Irlanda e a religião vêdica.

Sendo considerada um verdadeiro 'pesadelo arqueológico', a invasão ariana no Vale do Indo não deixou vestígios. Sobre esse aspecto, Shulberg (apud GULMINI, 2002, p. 19) comenta que os árya não deixaram cidades, nem estátuas, nem sinetes de pedra, tijolos ou cemitérios que os cientistas pudessem escavar, classificar e interpretar. Deixaram, porém, um dos corpos de literatura mais extraordinários do mundo.

Os textos que a historiadora se refere são uma coletânea de quatro livros de hinos litúrgicos da classe sacerdotal do povo árya, intitulado os quatro Vêdas (Rigvêda, Sámavêda, Atharvavêda e Yajurvêda)

Nestes textos considerados sagrados para a cultura Hindu, produzidos pelos arianos após a invasão ao Vale do Indo, quando já familiarizados com a cultura e característica local, vemos, segundo Joshi (1965, p. 55), claramente a indicação de que videntes védicos e 'rishis' (sábios) estavam familiarizados com uma série de procedimentos, que, quando seguidos corretamente, traziam o mais elevado estado do

ser. Passado algum tempo, tais conhecimentos foram organizados em um sistema, e possivelmente o termo "Yôga" se tornou associado a ele

Pouco se sabe sobre como eram as técnicas praticadas pelos sábios Hindus que logo depois foram relatadas em idioma sânscrito. Sobre os registros mais antigos onde o Yôga é mencionado, temos o comentário de Gulimini:

> "Os textos sânscrito mais antigos nos quais o Yôga é explicitamente mencionado são, portanto, algumas Upanishad [parte integrante dos Vêda] (de aproximadamente 800-300 a.C.). As doutrinas e saberes relativos ao Yôga nestes textos são considerados conhecimentos "secreto": 'Este segredo, por demais misterioso, não deverá ser transmitido a ninguém que não seja um filho ou um discípulo e que não tenha ainda alcançado a serenidade." (Maitryupanishad, 6.29, apud GULMINI, p.28)

A citação acima mostra que as técnicas registradas em alguns sinetes de esteatita datados do terceiro milênio antes de cristo só tiveram o primeiro registro escrito por volta do primeiro milênio a.C.

Agravando esse lapso entre o surgimento das técnicas e os primeiros registros, a Índia, berço da civilização dravídica onde o Yôga se origina, foi um dos países mais invadidos do mundo, dezenas de etnias mantiveram a cultura e o povo indiano no status de colônia até a década de 40 do sec.XX d.C., quando enfim ganhou a independência. Hoje são falados em seu território mais de 20 idiomas oficiais, além dos milhares de dialetos. Podemos imaginar que essa mistura cultural, religiosa e filosófica tenha provocado mudanças em diversas áreas, o Yôga não ficou de fora.

Se antes possuíamos algumas técnicas ancestrais, hoje temos:

> "108 ramos de Yôga e, ainda, a possibilidade que cada um deles pertença a uma das quatro grandes linhas, o que poderia chegar a mais de 400 modalidades, diferentes e divergentes, surgidas em culturas distintas, desenvolvidas por várias etnias ao longo de 5.000 anos de história indiana." (DE ROSE, 1992, p. 25)

Para estudar os efeitos da prática do mantra dentro do Yôga, precisarei delimitar primeiramente o que estarei entendendo por Yôga, logo após, qual modalidade será analisada, evitando assim cair em divergências e problemas maiores do que o próprio tema já apresenta.

Adotarei a definição de Yôga que melhor se associa com a linha escolhida para a análise dos mantras: *"Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi. Samádhi é um estado expandido de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona."* (DE ROSE, 2007, p. 22)

A definição escolhida classifica o Yôga como um conjunto de técnicas (metodologia estritamente prática), que quando executadas corretamente, por um determinado período de tempo, têm o objetivo de conduzir o praticante a um estado expandido de consciência. Até esse ponto, todas as modalidades de Yôga concordam, todas, desde as técnicas ancestrais mais antigas possuem a mesma proposta: através de técnicas conduzirem o praticante a um estado elevado de consciência.

As divergências entre as linhas estariam basicamente em quais seriam as melhores técnicas para a obtenção desse estado. Para que seja realizada uma análise, visando compreender como os mantras podem ajudar o praticante de Yôga na obtenção desse estado, precisarei delimitar uma modalidade específica para estudo.

1.1 O SwáSthya Yôga

Sabendo que o assunto em questão não é de grande conhecimento no meio acadêmico, gostaria de realizar uma metáfora que facilitasse a compreensão da escolha de uma modalidade específica de Yôga para análise dos mantras.

Assim como possuímos diferentes gêneros musicais, cada qual surgido em uma época, com instrumentações diversas e produzidos por grupos específicos de pessoas, possuímos diferentes tipos de Yôga, cada qual surgido em uma época, se utilizando de técnicas diferentes, mas todos objetivando um estado expandido de consciência, denominado *sámadhi*. Para podermos estudar as funções do mantra no Yôga precisaremos delimitar um tipo específico de Yôga, assim como precisaríamos delimitar um gênero musical se quiséssemos analisar o uso de determinado instrumento. Não poderíamos analisar uso do violão, por exemplo, na música em geral, mas sim em um específico gênero ou período da história da música. Da mesma forma não poderíamos realizar um estudo dos mantras se não delimitássemos a modalidade de Yôga específica.

A modalidade escolhida para estudo é o SwáSthya Yôga, codificado na década de 60 do sec. XX pelo Mestre DeRose, com o livro “Prontuário de Yôga Antigo”. O SwáSthya é um Yôga estritamente técnico que visa a obtenção desse estado expandido de consciência (*samádhi*) através de uma prática encadeada por oito modalidades de técnicas, sendo uma delas justamente o mantra.

Escolhi o SwáSthya Yôga por contar com o maior acervo de técnicas registradas (o livro “Tratado de Yôga” apresenta mais de 2.000), bem como o maior número de

livros que dissertam apenas sobre mantras. Vale citar também que a prática de mantras dentro do SwáSthya Yôga tem uma função muito técnica, diferentemente de outras modalidades de Yôga que classificam os mantras como: *"'flashlights' da verdade eterna, visto por homens que tenham entrado em contato com o Invisível"* (GONDA, 1963, p. 247)

A prática de SwáSthya Yôga é integrada por oito modalidades de técnicas. Para entendermos como elas funcionam descreveremos brevemente (segundo MARENGO, 2010, p.31/32) um resumo da prática ortodoxa de SwáSthya Yôga, denominada *Asthánga Sádhana* (prática em oito partes).

O primeiro *anga* (parte) é denominado *mudrá*. São realizados gestos feitos com as mãos que ajudam o praticante a alcançar um estado de receptividade superlativa. A segunda parte é denominada *pújá*, trata-se de uma retribuição de energia que estabelece uma sintonia entre o praticante e os arquétipos de sua linhagem. Tal retribuição é muito comum em artes marciais orientais, nesses contextos o *pújá* é feito através de uma reverência ao dojo (local de prática) e ao professor que ministrará a prática.

O terceiro *anga* é denominado *mantra*, vocaliazação de sons. O quarto é chamado *pránáyáma,* exercícios respiratórios que bombeiam o *prána*, bioenergia, para que circule pelas *nadís* (canais energéticos do corpo) revitalizando todo o organismo. A quinta parte é denominada *kryiá*, nela são realizadas técnicas de purificações de mucosas com a finalidade de auxiliar na limpeza do organismo, preparando o corpo para o sexto *anga*, *ásana*, onde são realizadas técnicas corporais que aumentam a flexibilidade, força e alongamento.

As últimas duas partes da prática ortodoxa de SwáSthya Yôga são o *yôganidrá*, uma técnica de descontração que auxilia o praticante na assimilação dos fenômenos produzidos pelas outras partes, e o *samyama*, a técnica que compreende concentração, meditação e hiperconsciência. É nessa última técnica que o praticante, alicerçado por todas as partes posteriores, atinge a meta do Yôga.

Com a prática regular dessas técnicas os *"SwáSthya Yôgins"* (praticantes de SwáSthya Yôga) acreditam alcançar os mesmos estágios de consciência contemplados pelos aborígenes Hindus a mais de 5.000 anos.

Para compreender como os praticantes dessa modalidade de Yôga concebem o estado de *samádhi* e depois analisar como os mantras podem ajudar na obtenção desse estado, transcrevo um trecho do livro da instrutora de SwáSthya Yôga Yael Barcesat:

> "De forma coincidente com o corpo físico denso, formado por matéria, temos um corpo físico energético, constituído de energia. Existe uma correspondência entre os elementos que compõem um e outro (...), por exemplo: os plexos nervosos do corpo físico denso se relacionam com os chakras do corpo físico energético, que são os centros de captação, armazenamento e distribuição da energia. Assim como os plexos nervosos concentram energia nervosa, os chakras do corpo físico energético concentram *prána*, nome genérico com o qual o Yôga designa qualquer tipo de energia, sempre que manifestada biologicamente. Esta energia flui através das *nádís*, termo sânscrito que significa literalmente rio, torrente ou corrente. As *nádís* são fluxos de *prána* (bioenergia) em movimento, que circulam por um espaço que abarca todo o corpo (...)
>
> Os chakras mais importantes estão localizados ao longo de uma *nádí* coincidente com a medula espinhal, denominada *sushumná nádí*. Cada um deles tem uma importância vital para o correto funcionamento dos mecanismos biológicos, e devem ser ativados para alcançar a meta do Yôga, o estado de hiper-consciência denominado *samádhi*. A forma antiga de ativá-los é despertando uma energia poderosa, adormecida na base da coluna de cada ser humano, denominada *kundaliní*. Essa energia é estimulada mediante as técnicas do Yôga e impulsionada a ascender através da *nádí* principal, *sushumná*. O estado de megalucidez denominado samádhi é obtido quando a energia ígnea da kundaliní atinge o último chakra, sahásrara, localizado no alto do crânio." (BARCESAT, 2010, p.19-20)

Nesse ponto percebe-se que para os praticantes dessa metodologia, bem como para outras filosofias não relacionadas ao Yôga, o homem é constituído por diferentes corpos, que atuam e se manifestam ao mesmo tempo. Para não tirar o foco do nosso trabalho do tema em questão, levarei em conta apenas dois desses corpos:

> "No plano físico atuamos com um *corpo físico denso*, formado de carne e osso. Com ele podemos agir e influir no mundo material. Para esse corpo, formado de substâncias grosseiras (minerais, carbono e água) precisamos de uma contraparte energética que proporcione vida e energia a esse conglomerado de moléculas materiais. Para isso existe o *corpo físico energético* que ocupa o mesmo lugar no espaço e tem a função de transmitir vitalidade ao corpo físico denso. Por isso é denominado corpo vital, corpo pránico, corpo etérico ou duplo etérico. A nomenclatura varia conforme a escola filosófica. É deste corpo que se forma o ectoplasma, mencionado no espiritismo." (DEROSE, 2007. p.666)

Até o presente momento analisei uma filosofia que começou a ser praticada a cerca de 5.000 anos em uma civilização oriental. Essa filosofia que ganhou o nome de Yôga começou a ser citada em textos sagrados por volta de 800 a.C, sendo que hoje, possuímos mais de 400 modalidades diferentes de Yôga.

Para os praticantes dessa filosofia acredita-se existir um estado, onde *"os sentidos e a mente pode ser controlada"*, onde se atinge um autoconhecimento tão profundo que pode-se atingir o *"Si-próprio"* (ELIADE, 1996, p. 19). Para a obtenção desse estado, uma modalidade específica de Yôga, o SwáSthya Yôga, utiliza oito técnicas diferentes, e uma delas é justamente o mantra.

No próximo capítulo analisarei o conceito de mantras de uma maneira ampla, para depois mostrar como essa específica produção musical pode ajudar os *SwáSthya Yôgins* a alcançarem um estágio elevado de consciência.

2. O mantra

O termo mantra apresentou diversas definições ao longo da história: *"encantamento", "liturgia", "prece", "fórmula mística", "hino dirigido para algum Deus ou Deuses", "hino sagrado", "Fórmula mágica que deriva seu poder da associação com uma divindade particular ou um resultado desejado."* (apud GONDA, 1963, p. 245-6).

Como admitiu o dicionário de filosofia Hindu de Margaret e James Stutley: *"Geralmente definido como 'fórmula compreendendo palavras e sons que possuem um poder mágico ou divino', nenhuma definição singular expressa adequadamente o seu significado."* (STUTLEY, 1977, p.180)

Como também assinala André Podoux (2005), o termo mantra, que vem sendo utilizado a mais de três milênios, não apresentou o mesmo significado em todos os períodos e lugares. Os mantras foram usados com diferentes propósitos fazendo com que o significado do termo varie conforme o contexto, tornando impossível sua tradução para uma única palavra em alguma língua moderna.

A respeito da etimologia da palavra:

> "O substantivo sânscrito mantra deriva da raiz verbal MAN, que significa pensar, mas em um sentido intencional e ativo de pensamento. A essa raiz é adicionado o sufixo TRA, que é utilizado para formar palavras que denotam um instrumento, uma faculdade ou função. Um mantra é, portanto, etimologicamente, um instrumento de pensamento, esse pensamento sendo intenso, concentrado e eficiente. (...) Mais tarde, e especificamente na teoria Tântrica do mantra, *mantrashástra*, o sufixo tra foi ralcionado a forma verbal TRAI: salvar, os mantras então passaram a ser vistos como uma forma de pensamento que levava a salvação." (PODOUX, 2005, p.478)

Tal construção etimológica da palavra também nos permite observar que o mantra *"é o 'instrumento para pensar', 'aquilo que cria uma imagem mental'"* (Padma-Patra apud BARBOSA, 2001, p. 39)

Recapitularei nesse momento algumas definições de mantra para chegarmos à utilizada pela linha de Yôga escolhida para análise.

O primeiro grande artigo publicado a respeito dos mantras (GONDA 1963) procura várias definições para o tema em questão, cada uma delas se adequando ao contexto onde os mantras são praticados. Temos aqui um trecho do comentário de Harvey Alper a respeito do texto de Gonda:

> "Primeiramente focado nos Vêdas, define mantra 'a título provisório e para propósitos práticos' como 'um nome geral para as fórmulas, versos ou seqüências de palavras em prosa que contém louvor, acredita-se possuir eficácia mágica, religiosa ou espiritual. São recitados, murmurados ou cantados nos rituais Vêdicos os quais são coletados na organização metódica dos textos Vêdicos' Ele imediatamente qualifica isso, adicionando que a palavra [mantra] se aplica a 'fórmulas comparáveis de diferentes origens utilizadas nos cultos pós-vêdicos'. Focalizando a moralidade prática, Gonda oferece uma segunda definição de mantra como 'consulta, resolução, aviso, conselho, projeto, segredo.' Passando ao Hinduísmo clássico, ele oferece uma terceira definição, notável por sua abrangência antropológica e heurística: Nas praticas religiosas do Hinduísmo, bem como anteriormente [o Yôga se encontra nesse ponto, como práticas anteriores a consolidação da cultura Hindu], o termo mantra 'abrange também todas as potentes (chamadas mágicas) formas de texto, palavras, sons, letras, que trazem boa sorte aos que a possuem e má sorte aos seus inimigos. Na página seguinte, Gonda mudou-se para um contexto tântrico e define mantra como 'um poder' (shaktí) na forma de um pensamento formulado e expresso." (ALPER, 1989, p. 3-4)

Se contrapondo a visão de Gonda, que busca uma definição de mantra para cada contexto, mostrando uma preocupação maior com as funções e finalidades do mantra do que com sua definição, temos em Bharati que: *"um mantra é um 'quase-morfema' ou uma série de 'quase-morfemas' organizados em padrões convencionais, com base em tradições esotéricas codificadas e passadas de um preceptor para um discípulo no decurso de uma iniciação prescrita."* (apud Alper, 1989,p. 4)

Analisando os mantras dentro do período vêdico (aproximadamente I milênio a.C.), André Padoux, afirma que eram considerados:

> "na verdade, como formulas ou vocalizações imbuídas de poder que acredita-se ter origem sobrenatural. O mantra herdou e carregou ao presente o conceito vêdico de Vác, a Palavra, vista como supremo poder, colocada acima de tudo, identificado com, Brahman, o absoluto"(PADOUX, 2005, p. 479)

No período pós-vêdico, Padoux analisa que os mantras eram:

> "eficazes e necessários em todos os aspectos, religiosos e seculares, da vida (...) As imagens de Deuses eram ritualmente estabelecidas, ou seja, infundidas com o ser da divindade, através dos mantras. Mantras também eram recitados enquanto os templos eram construídos. O Arthashástra [tratado político indiano escrito entre 312 e 320 a.C.] diz que a semeadura deve ser acompanhada pela vocalização dos mantras apropriados. Desde os tempos antigos mantras eram utilizados com propósitos mágicos e medicinais. O Ayurvêda prescreve o uso de amuletos com inscrições de mantras para proteger crianças de doenças causadas por demônios. Mantras foram usados também na medicina veterinária: Hatyáyurvêda, um tratado sobre doenças em elefantes, dizia que nenhum remédio deveria ser usado a não ser que tivesse sido consagrado pelos mantras. Mantras foram utilizados também na administração do estado, não apenas para venerar o Deus protetor do reino, como também para aumentar a saúde e o poder do rei, para ajudar seus exércitos quando em batalha, e assim por diante. Um ministro em Sânscrito, é chamado *mantrin*, não apenas como um conselheiro (raiz MANTR) do rei, mas também como alguém capaz de usar os mantras para fins políticos." (PADOUX, 2005, p.483)

Partindo para definições mais "técnicas" do termo, temos que: *"mantras são fórmulas verbais cujos sons, quando devidamente vocalizados, acreditam-se possuir um poder inato para afetar a realidade."* (BURCHETT, 2008, p.808), ou ainda: *"Mantra pode ser qualquer som, sílaba, palavra frase ou texto que detenha um poder específico."* (DE ROSE, 2007, p.197).

Os poderes e funções desses sons variam de acordo com o tipo de mantra que é vocalizado e com o contexto no qual ele está inserido. Segundo BURCHETT, os mantras, apesar de permearem a vida indiana desde os tempos vêdicos até os dias atuais, são muito difíceis de definir em virtude da sua grande variedade de formas, conteúdos e usos. "*Os mantras são usados para fins soteriológicos, metas transcendentes ou práticas, desejos e necessidades desse mundo (sejam eles boas ou ruins)"* (BURCHETT 2008, p. 813)

Ainda segundo o mesmo autor:

> "Por toda a Índia pessoas comuns cantam mantras todos os dias para santificar atos rotineiros como tomar banhos, comer e preparar refeições, atividades no trabalho, etc. Banhistas no Rio Ganges recitam mantras ao nascer do sol todas as manhãs; curandeiros cantam mantras para curar doenças; um trabalhador deve murmurar um mantra quando carrega uma carga pesada; outros usam os mantras para conseguir sucesso nos negócios ou no amor, para protegê-los dos inimigos ou espíritos maus, para assegurar a concepção ou nascimento."
>
> "Enquanto os mantras são predominantemente usados individualmente e para propósitos particulares, eles também podem ser cantados como parte de cerimônias públicas, devendo ser recitados para beneficiar a comunidade em geral. Como já vimos, na Índia os mantras são mais comumente utilizados para fins práticos e mundanos; contudo eles também são utilizados para honrar as divindades e alcançar *estágios elevados de consciência.* Como um todo, os mantras não podem ser classificados como uma forma de magia ou religião, uma vez que eles correspondem a recursos de ambas as categorias. " (BURCHETT 2008, p.816/818)

Para Alberto Mariscano, introdutor do sitar clássico no Brasil, formado pela Banares Hindu University, os mantras são:

> "ciclos sonoros compostos por vocalizações que, como a Tala, se repetem ciclicamente, e são, desde o período vêdico, utilizados como terapia. O mantra harmoniza o pulsar cardíaco e o ritmo respiratório através da vibração sonora. Existe um fluxo contínuo que transcorre das vibrações audíveis para as vibrações internas, ou seja, do som a respiração. No sânscrito o termo *sura* significa tanto som quanto respiração. O mantra, como certos tipos de vocalização, são tradicionalmente utilizados pela medicina ayurvêdica, que conhece os acordes sonoros específicos que produzem efeitos terapêuticos em cada órgão do corpo humano." (MARISCANO, 2006, p. 66)

A respeito dos fins terapêuticos dos mantras, podemos citar o artigo publicado no Britsh Medical Journal, em 2001, que analisa a vocalização de mantras. A pesquisa

foi realizada com um grupo de 23 pessoas saudáveis, sendo que nenhuma delas havia tido contato com alguma prática de Yôga. Um instrutor ensinou ao grupo como vocalizar um determinado mantra e foram estabelecidos resultados comparativos entre três minutos de respiração espontânea, seis minutos de respiração controlada e seis minutos de vocalização do mantra. Como resultado temos que o mantra *"reduziu os ciclos respiratórios para cerca de 6/min, tendo assim um efeito significativo sobre a sincronização de todos os ritmos cardiovasculares."* (BERNARDI, 2001, p. 1447). Os mantras também tiveram efeitos nas pressões sistólicas e diastólicas bem como na velocidade do fluxo médio-cerebral.

Como conclusão final o artigo define que: *"formulas rítmicas que envolvam respiração a cerca de seis ciclos por segundos* [como os mantras] *induzem favoráveis efeitos psicológicos e possivelmente fisiológicos."*(op. cit. p. 1446)

Outro aspecto fundamental sobre os mantras, como é regra para diversos conhecimentos pertinentes a cultura Hindu, é que eles mantêm um forte caráter iniciático, é considerado um mantra apenas aquele aprendido diretamente de um Mestre:

> "Uma sílaba ou uma série de sílabas constituindo um mantra não pode ser considerado como tal, pois um mantra é algo comunicado pessoalmente do professor ao discípulo em um ritual de iniciação previsto. (...) Acredita-se que um mantra perde seu poder quando revelado a um não-iniciado." (BUCHETT, 2008, p. 815)

Feitas as considerações gerais a respeito dos mantras e mostrando a impossibilidade, devido a enorme variedade de funções e objetivos, em estudarmos na presente pesquisa os mantras em todos os contextos, mostrarei agora como são os mantras dentro do SwáSthya Yôga.

2.1. Os Mantras do SwáSthya Yôga.

Os mantras de todas as modalidades de Yôga adotam o sânscrito, utilizando o alfabeto devanágari, como língua oficial. A respeito da utilização de uma língua antiga, Barbosa comenta que os mantras *"não comportam tradução para outras línguas. Devem ser pronunciados na forma original do idioma arcaico. Não são fonemas musicados, mas antes músicas silábicas onde o ritmo e o som são os significantes importantes do sentido."* (BARBOSA, 2001, p. 59)

Seguindo a classificação proposta por três publicações recentes do SwáSthya Yôga, (DE ROSE, 2007; MELO, 2009 & BARCESAT 2010) podemos dividir os mantras em três grandes grupos.

O primeiro deles é formado pelos *kirtan*, um substantivo sânscrito que significa "cântico". *Kirtan* é o mantra que possui várias notas musicais, várias palavras e geralmente têm tradução. Os *kirtan* podem ser transcritos em partituras (Fig. 1) e se assemelham muito com padrões musicais modais.
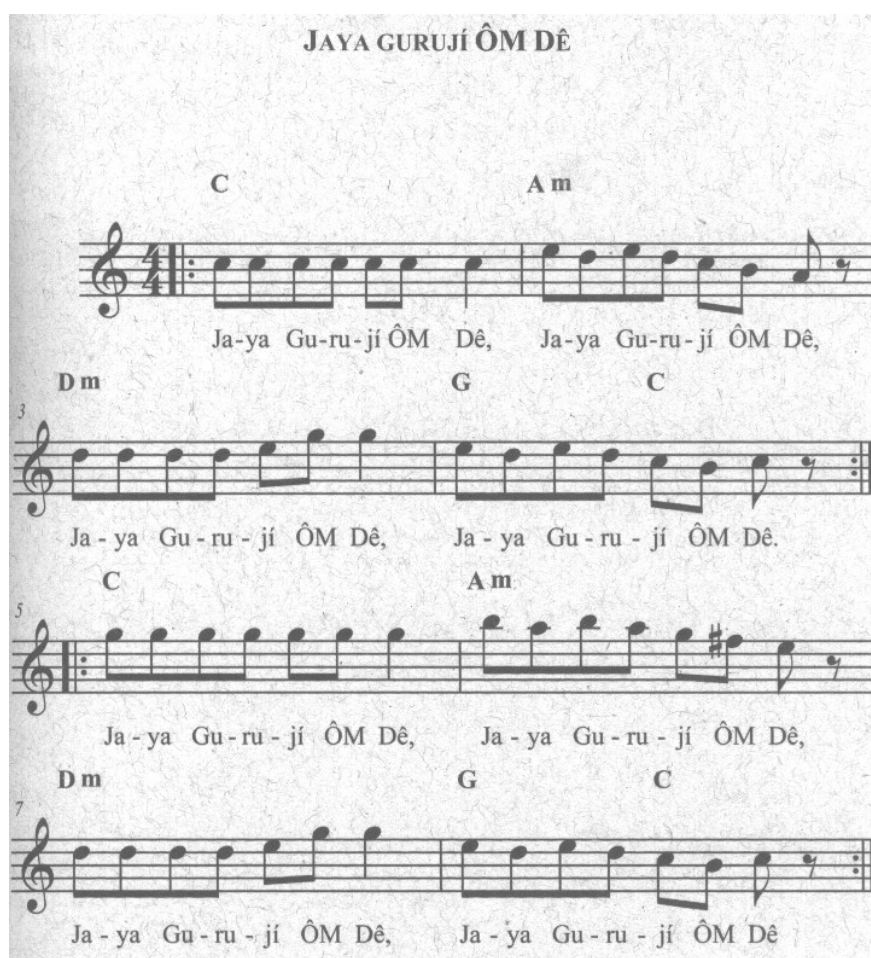
Fig. 1: Kirtan 'Jaya Gurují ÔM Dê' in: MELO e MELO, 2009, p.129

Na grande maioria, como exemplificado na partitura pelo ritornelo, os *kirtan* são executados em responsório. Visando a facilitação do aprendizado o instrutor vocaliza primeiramente a *uma voz* e cabe aos alunos repetir em coro logo em seguida.

A vocalização dos *kirtan* é normalmente feita sentada e acompanhada por palmas, que possuem algumas características especiais:

> “Elas [palmas] devem ser feitas a partir do prônam mudrá [gesto realizado com as palmas das mãos unidas à frente do peito]. Portanto, as mãos não ficam cruzadas como nas palmas comuns. O objetivo disso é atritar todos os chakras secundários que temos nas mãos e dedos, 35 em cada mão, num total de 70 chakras só nessa região.” (DEROSE, 2007, p. 208)

Outra característica curiosa dos *kirtan* é que sua execução se procede através de um crescendo em dinâmica, atingindo um ápice, que vária de acordo com o grupo de pessoas que vocalizam, e depois decresce em andamento e intensidade, terminando novamente da mesma forma que se iniciara. O processo de evolução dinâmica do *kirtan* se assemelha ao processo de desenvolvimento estrutural dos conhecidos *ragas* indianos:

> “A música das ragas tende-se a tornar mais rápida, por exemplo, mas não há velocidade alvo para qual o artista pretende chegar, não há um ponto no qual a velocidade ‘final’ pode ser dita que foi atingida. Pelo contrário, a música parece acelerar até que o limite da capacidade técnica dos intérpretes tenha sido alcançada, até que o solista fique entediado com o processo, ou o prazo fixado para o show ou gravação seja atingido.” (CLAYTON, 2000, p. 25)

O segundo grupo em que são classificados os mantras são os *japa*, que significa repetição. Os *japa* possuem apenas uma nota musical, uma palavra, uma sílaba e preferencialmente não possuem tradução alguma. O *japa* é um mantra que promove a introversão, geralmente ele é executado com os olhos fechados, e dificilmente com o acompanhamento de palmas.

Um *japa* pode ser transcrito para a partitura (Fig. 2), mas não possui nenhuma altura absoluta (pode se escolher qualquer altura, mas uma vez iniciada, deve ser mantida), nenhum andamento característico (também pode-se escolher qualquer andamento, mas deve-se mantê-lo), o que mais importa são várias repetições da mesma sílaba, buscando uma saturação mental sobre aquele som.

Fig. 2: Transcrição para a partitura do *Japa* ÔM.

O terceiro grupo de mantras são os chamados *bíja*, substantivo que significa semente. O bíja é um tipo específico de japa que tem como principal função estimular os chakras. Conforme visto no primeiro capítulo, acredita-se que os chakras são centros de captação, distribuição e armazenamento de energia. Acredita-se também que os

chakras produzem um som específico, som esse gerado pela energia que transita neles, a esses sons são atribuídos o nome de *bíja mantras*.

Os bíja mantras são sílabas de origem sânscrita que repetidas como os *japa* acredita-se ter o poder de estimular os chakras a que elas se referem, são considerados os mantras mais poderosos. Vale ressaltar como o som possui para os praticantes de Yôga um forte efeito sobre o corpo, acreditando que a vocalização de um som seja capaz de estimular certos centros energéticos.

Os mantras podem também ser divididos de acordo com sua maneira de execução. O *vaikharí* mantra é o mantra vocalizado, verbalizado ou pronunciado. Sendo a maneira mais simples de vocalizar o mantra, é através da verbalização do som que o instrutor pode corrigir eventuais erros de pronúncia e melodia. Os *kirtan* quando executados dessa forma podem ser acompanhado por palmas.

O mantra pode também ser executado *upánshu*, que significa sussurrado, murmurado, uma maneira intermediária para a execução em *manasika*, que é a execução mental da técnica, onde se imagina o mantra e vocaliza-o sem proferir uma só palavra. *"Verbalizando, vibramos o ar. Mentalizando, vibramos o pensamento. Este é, por certo, mais poderoso que o ar."*(DEROSE, 2007, p. 201). Vale ressaltar que para o Yôga, quanto mais sutil a maneira como se executa uma técnica, quanto menos movimentos, menos sons, menos dispersão possui a técnica, mais poderosos são os seus efeitos, dessa maneira, os mantras executados em *mansika* são considerados mais poderosos.

Vemos também em outro autor, que a concepção de mantras mais "poderosos" e eficazes quando feitos mentalmente também está presente. *"O mantra é mais eficiente quando repetido em silêncio na mente. Você não precisa vocalizá-lo em voz alta (...)."* (EASWARAM, 2004, p. 9)

A classificação aqui exposta, *vaikharí, upánshu* e *manasika*, vai de acordo com a classificação, *verbal, semiverbal* e *mental*, de BARBOSA (2001, p. 60).

Os mantras ainda podem ser classificados quanto a sua semântica, nessa categoria também possuímos três divisões. Os mantras classificados como *sarguna*, são os que possuem atributo, a rigor isso significa dizer que suas palavras possuem tradução, fazem alusão a algo que pode ser visualizado. Temos como exemplo desse tipo: ÔM namah Shivaya (faz alusão a Shiva); ÔM jay Gangá, Srí Gangá, ÔM jay (se refere ao rio Ganges).

Em oposição aos mantras que possuem um significado claro, temos os *nirguna,* que não possuem atributo. A essa categoria pertencem os mantras mais abstratos, que não fazem referência categórica a nenhuma pessoa ou objeto visualizável. Como exemplos: Lam, Klim, Vam, etc.

Por último, com a classificação semântica mais importante, temos o *pránava*, um tipo de *nirguna* mantra muito especial que quando grafado recebe o nome de Ômkára. O *pránava* se trata do mantra estereotipado no ocidente, considerado na cultura Hindu como o próprio corpo sonoro do Universo, o ÔM. O ÔM é denominado o *mátriká mantra,* som matricial, do qual todos os outros tiveram origem e são seus simples aspectos:

> "Quando pronunciamos corretamente, o AUM representa todo o fenômeno da produção do som, o que não pode ser feito por uma outra palavra. Portanto é o símbolo natural de todos os sons diversificados: condensa toda a série possível de todas as palavras que se possa imaginar." (BARBOSA, 2001, p. 49)

Utilizando um trecho de uma Upanishad, temos outra metáfora que exemplifica o poder do mantra ÔM: *"A mente pode ser comparada a um graveto, a sílaba ÔM, a outro. Esfregai os dois gravetos e meditando sobre Brahman a chama do conhecimento se ascenderá no vosso coração e toadas as impurezas serão queimadas"* (UPANISHADS, apud PRABHAVANANDA, 1990, p. 156)

Para facilitar a análise dos efeitos dos mantras dentro da prática do Yôga, me deterei sobre os *kirtan*. A análise musicológica das funções desse tipo de mantra será facilitada pela sua característica fortemente musical, com melodias e ritmos estruturados tradicionalmente.

3. Funções dos Mantras no SwáShtya Yôga.

Segundo Barcesat (2010, p.23/24), os *kirtan* desenvolvem três aspectos fundamentais:

Extroversão: A prática do Yôga fortalece um aspecto introversivo, de estudo sobre si mesmo, oriundo de uma concentração e autoconhecimento profundo. Para que o Yôgin não fique absorto em um processo de introversão intensa, são realizados os *kirtan*, manifestações musicais muito alegres, acompanhadas por palmas e instrumentos de percussão.

Nesse ponto os mantras funcionam como o "fio de Ariadine", impedindo que o praticante, ao entrar em um grande processo de aquietamento e interiorização, não consiga sair desse estado. Tal procedimento é adotado em todas as práticas, antes da realização de mantras introversores como os *japa,* é exaltada a extroversão e a alegria através dos kirtan.

Vale ressaltar que para alguns autores a diferença entre um esquizofrênico e um Yôgin consiste em que o primeiro se afoga em seu inconsciente, ficando absorto e não conseguindo retornar. Já o Yôgin tem a capacidade de "nadar" no inconsciente vislumbrando toda a sua existência, mas possui os mecanismos certos para entrar e sair desse "mar" a hora que bem entender. Entre os mecanismos utilizados para que o praticante aprenda a sair de um estado de introversão extrema, está o kirtan.

Ainda reforçando essa função do mantra, percebe-se no comentário de Barbosa que os sons balizam a passagem do tempo, dando-lhe marcação e métrica. *"Quando os sons do mantra criam um campo perceptivo 'fechado' no vocalizador cria-se a sensação do não-tempo"* (BARBOSA, 2001, p. 111). Logo, os japa são utilizados para propiciar essa sensação de não-tempo, enquanto os kirtan, desenvolvendo a extroversão e o dinamismo, propiciam um retorno a sensação "real" de tempo.

Fidelidade: Essa função do mantra relatada pela instrutora diz respeito à capacidade de ouvir uma melodia e reproduzi-la da mesma maneira, sem alterar seu ritmo, altura, andamento ou intensidade. Esta propriedade dos mantras está extremamente relacionada ao *param-pará,* a transmissão oral do conhecimento realizada de boca a ouvido, passando os ensinamentos do *Guru* (Mestre, professor) ao *chêla* (discípulo).

Nessa função do mantra está em jogo mais do que a própria reprodução do som. Neste ponto, essa manifestação musical é utilizada como meio de propiciar uma identificação entre o Mestre e o Discípulo. Barbosa (2001, p.125) designa o processo de aprendizado dos mantras como um processo de *osmose fônica,* trata-se segundo o mesmo autor de uma "reflexão sobre o altruísmo", fazendo nesse instante com que a melodia vocalizada pelo Mestre penetre nos ouvidos do discípulo e utilize seu corpo apenas como veículo para uma reprodução exata e fidedigna.

Vale ressaltar que textos inteiros da cultura Hindu vagaram de boca a ouvido por milhares de anos antes que tivessem os primeiros registros em língua escrita. É normal o procedimento, na Índia, onde crianças das classes mais abastadas (que, aliás, são praticamente as únicas que possuem acesso a escola) estudam através da recitação de longíssimos mantras. O estudante é encarregado de ouvir os textos sagrados, vocalizados através de mantras, e reproduzi-los com a mesma entoação do professor, perpetuando assim toda uma série de ensinamentos que, se tivessem ficado a cargo de papiros ou outros registros gráficos, teriam se perdido no tempo.

Equalização: Essa última função dos *kirtan* citada por Yael Barcesat tem muito a ver com a característica anterior, a fidelidade, mas podemos ir um pouco mais além. Essa característica vai de encontro à função explicitada por Roederer:

> "(...) a música pode ter sucesso em despertar e manter a atenção de grandes quantidades de pessoas, neutralizando seus impulsos límbicos "normais" por longos períodos de tempo. Todos nós sabemos o que é o conteúdo normativo da linguagem falada, mas o que é transmitido na música? A música transmite informação sobre estados afetivos." (ROEDERER, 2002, p.267)

Nesse momento percebemos como os mantras são utilizados para "equalizar" os estados afetivos individuais, propiciando assim, segundo o mesmo autor, uma coerência comportamental em um grupo de pessoas (ROEDERE, 2002, p. 267). Nesse momento os mantras vocalizados em conjunto propiciariam a propagação, pelo tecido cerebral dos indivíduos, de um fluxo ciclicamente variável de sinais neurais disparados por um mesmo padrão rítmico-melódico, que de alguma forma entram em "ressonância" com os "relógios" naturais do cérebro, controlando as funções e respostas comportamentais.

Tal propriedade citada é claramente evidenciada em estádios de futebol, quando a torcida de um determinado time equaliza seus impulsos límbicos direcionando todas suas energias para a motivação dos jogadores, através da vocalização de "mantras" em um poderoso uníssono.

Essa propriedade de equalização da energia também é citada por Zampronha (2007, p. 119), quando afirma que a música tem a capacidade de atuar em nossas funções orgânicas. Dessa forma, a vocalização de um mesmo mantra teria a propriedade de, atuando nas funções biológicas, trazer todos os praticantes para uma mesma sintonia, um mesmo objetivo.

Nesse momento, como para Barbosa (2001, p. 134), torna-se inevitável a lembrança do conceito de *Inconsciente Coletivo* de Jung. Os mantras vocalizados dentro de determinada escola ou grupo possuem propriedades específicas, pois além de conectar todos os indivíduos em um mesmo estado orgânico (ZAMPRONHA, 2007, p. 119) e emocional (ROEDERE, 2002, p. 267), ainda podem ser entendidos como chaves para o acesso de determinados conhecimentos do Inconsciente Coletivo.

Segundo as palavras de Barbosa:

> “O mantra por seu “modo” e “forma” cria quase uma imediata capacidade de performance, principalmente os mantras hindus e chineses. A música dispostas nas fórmulas mântricas gera algum tipo de moléculas de compreensão que como notas de aromas são reconhecidas em algum momento pelo cérebro límbico. (BARBOSA, 2001, p. 134)

Para Barbosa, algumas fórmulas sonoras, bem como fórmulas visuais (mandalas), têm a capacidade de conectar o ouvinte/executante diretamente a determinado conhecimento. Uma metáfora que explica esse processo seria um aparelho de rádio que capta diversos comprimentos de onda; ao movermos o sintonizador (o que seria equivalente a vocalizarmos diferentes mantras ou portarmos diversas mandalas), estamos nos conectando com determinadas freqüências. Poderíamos dizer que “sintoniza-se” com o SwáSthya Yôga vocalizando os mantras dessa linhagem, bem como portando símbolos ou executando técnicas que pertençam ao seu acervo.

Resumidamente, as funções dos mantras descritas acima, *extroversão, fidelidade* e *equalização* permitem aos praticantes um aumento de alegria e dinamismo, que impede com que possam se manifestar estados depressivos ou esquizofrênicos. Além disso, os mantras têm a capacidade de unir os indivíduos com um mesmo objetivo, equalizando suas energias físicas e emocionais, fazendo assim com que eles, conectados com determinados setores do inconsciente coletivo, possam adquirir os conhecimentos específicos da sua linhagem de Yôga.

Passarei agora para a análise do que se acredita ser a principal função dos mantras dentro da prática do SwáSthya Yôga, a desobstrução das *nadís*, os condutos por onde energia circula.

3.1. Os mantras na desobstrução dos condutos energéticos.

Como já pude analisar no item 1.1., segundo os praticantes do SwáSthya Yôga temos o conceito de diferentes "corpos do homem". Para a análise deste capítulo focarei principalmente no corpo físico energético, também chamado *etérico* ou *equitoplasma*. Vale ressaltar que, para o praticante, é necessário que os condutos energéticos (*nadís)* estejam plenamente desobstruídos, afim de que uma energia específica (*kundaliní*) possa fluir livremente da base da coluna até o topo da cabeça.

Para entender melhor o funcionamento dos mantras no corpo energético primeiramente farei alguns esclarecimentos de ordem etimológica. Em sânscrito, *náda* se trata de um substantivo masculino (grande maioria dos termos sânscritos terminados em "a" são do gênero masculino) e tem como principal tradução "som" (KASTBERGER, 1978, p. 189; STUTLEY, M & J. 1977, p. 197).

Mudando o gênero da palavra *náda,* temos *nadí,* um substantivo feminino (a grande maioria dos termos sânscritos terminados em "í" são do gênero feminino) e temos justamente o nome dos canais por onde a bioenergia (*prána*) circula em nosso corpo energético. Segundo os dicionários consultados ainda podemos classificar as *nadís* como: *"canais pelo qual a energia circula no corpo sutil."* (STUTLEY, M & J. 1977, p. 197) Ou então: *"Nervos do corpo energético. Se referem as correntes elétricas as quais os nervos são seus transmissores. São numeradas em 72000 segundo a Upanishad do Atrharvavêda, com um centro na medula espinhal e várias outras ramificações."* ((KASTBERGER, 1978, p. 189)

Tal construção semântica permite-me dizer que para a cultura Hindu existe uma relação intrínseca entre o som e a energia que circula pelo nosso corpo. Segundo MELO: *"É bastante rica essa relação uma vez que a passagem da bioneregia gera reverberação, bem como podemos atuar nesses canais com sons."* (MELO e MELO, 2009, p. 49)

Sob esse ponto de vista os mantras seriam manipulações de sons que entrariam em "ressonância" com os dutos energéticos, fazendo assim com que possíveis

"impurezas" que estivessem alocadas nas *nadís*, dificultando a circulação de energia pelo nosso corpo fossem removidas, facilitando dessa forma a obtenção do estado de *samádhi*.

O processo de "limpeza" acima descrito pode ser interpretado da mesma forma que uma limpeza odontológica realizada com ultra-som. Entrando em ressonância, o ultra-som desprende as impurezas que eventualmente estejam alocadas ao redor do dente. Os mantras entram em ressonância, com o nosso corpo energético, fazendo com que as "impurezas" contidas nele se desprendam e permitam à energia circular livremente. Mais a frente farei considerações a respeito das impurezas que os praticantes do SwáSthya Yôga acreditam obliterar o corpo físico energético.

Outra construção semântica que facilitará o entendimento é o conceito pertinente a música indiana de dois tipos de som:

> "O primeiro é o *Anáhata Nad*, o som metafísico que vibra na imensidão do éter (*akasha* – o quinto elemento, forma intermediária entre energia e matéria). Esta é *Gadharva*, a Música das Esferas descrita por Pitágoras. O outro tipo de som é o *Ahata Nad*, som físico produzido pela vibração das moléculas de ar. O *Anáhata Nad*, o som não percutido, não é distinguido pelos ouvidos, mas pelo *Chakra Anáhata*, localizado à altura do coração." (MARISCANO, 2006, p.24/25)

Quanto à função dos mantras discutida até aqui, fica mais clara quando se percebe o conceito de som "não percutido". O corpo energético é também chamado de corpo etérico, portanto o *Anaháta Nad,* som não percebido pelos ouvidos, seria manifestado no corpo energético (éter). Sob esse ponto de vista os mantras teriam basicamente dois veículos: o ar, por onde as ondas sonoras chegariam aos nossos ouvidos sendo processadas pelo nosso cérebro, e o "éter", veículo pelo qual os sons manifestados através dos mantras atuariam em nosso corpo etérico (energético), sendo processadas pelo nosso coração (região do *Anáhata Chakra).*

Para terminar os esclarecimentos iniciais a respeito da função dos mantras como veículos de "limpeza" dos canais energéticos, é preciso deixar claro o que, segundo os praticantes dessa filosofia, poderia esclerosar, "sujar" os canais por onde a energia circula em nosso corpo.

Da mesma maneira que as artérias, veias e capilares são conspurcadas por matérias densas e viscosas, como por exemplo, gorduras ou colesterol, as *nadís*, que são as veias do corpo físico energético se tornam esclerosadas com energias densas e viscosas.

Segundo os praticantes do SwáSthya Yôga (MELO 2009 p. 49), sentimentos pesadas como raiva, ódio, dor, ansiedade e medo, obliteram a circulação da energia em nosso corpo, o que em último estado pode desencadear doenças físicas. Para que a energia circule livremente é necessário que não estejamos repletos de energias viscosas, mas que o nosso corpo etérico tenha as *nadís* limpas para que o *prána* (bioenergia) possa circular livremente, da mesma forma que nossas veias devem estar desobstruídas para que o sangue possa fluir por todo o corpo.

Quando por algum motivo, o sangue deixa de fluir normalmente pelas nossas veias e passa a não circular como deveria, mais cedo ou mais tarde se manifestarão doenças oriundas da falta de oxigenação em certas partes do corpo. Da mesma forma, acredita-se que a bioenergia que deveria circular livremente, quando obliterada por energias viscosas possa gerar doenças e complicações.

Posso ser ainda mais específico em relação ao Yôga: para que a energia denominada *kundaliní* ascenda da base coluna até o topo da cabeça é necessário que todo o corpo energético do praticante esteja muito "limpo" e desobstruído, é nesse ponto que os mantras, essa específica manifestação musical, têm o seu papel fundamental dentro dessa filosofia milenar, impedindo a esclerose dos condutos onde a energia circula e facilitando a circulação da energia sutil da *kundaliní.*

Outra relação muito interessante que posso estabelecer entre os mantras vocalizados no SwáSthya Yôga e os "dutos" do corpo energético está na própria língua sânscrita. O alfabeto dêvanágari (base do idioma sânscrito) possui cinqüenta letras, o mesmo número dos principais dutos energéticos que, chegando até a coluna vertebral, desencadeiam um grande movimento de energia, originando os chakras. Dessa forma, alguns autores compreendem que os sons do alfabeto dêvanágari seriam originados da "escuta" dos sons que a energia emite ao se movimentar pelo nosso corpo.

Segundo Yael Barcesat:

> "Dos seis chakras principais localizados ao longo da *sushumná nadí* (meridiano sutil coincidente com a medula espinhal) partem cinqüenta canais sutis menores, cada um deles emitindo um som característico produzido pela circulação da bioenergia. (...) Segundo a tradição, esses sons sutis deram origem as cinqüenta letras do sânscrito, língua na qual se vocalizam os mantras. (BARCESAT, 2010, p. 21)

Nas representações simbólicas dos *chakras* cada centro é desenhado como uma flor de lótus com um número de pétalas que correspondem ao número de *nadís* que

atravessam determinado chakra. Em cada pétala aparecem traçados em caracteres dêvanagarí a letra que corresponde ao som produzido por essa torrente de energia. No centro do chakra temos a representação de outra letra, mostrando agora o som resultante da interação de todas as *nadís* que confluem nesse centro de força, tal som é denominado, como visto no capítulo anterior, *bíja mantra*.

Figura 3: representação dos chakras e correspondentes letras do alfabeto dêvanágari. (MELO e MELO, 2009, p. 30)

Poderia nesse ponto fazer uma relação desses conceitos com a técnica de medicina tradicional chinesa, a acupuntura. Segundo Félix Mann:

> "A acupuntura consiste, conforme indica a origem da palavra (acus = agulha; *punctura* = punctura) na inserção, na profundidade de alguns milímetros, de agulhas muito finas, em pontos da pele especificamente determinados. As agulhas são deixadas no local por alguns minutos e depois removidas. Para o observador leigo pode parecer que o fato não teve importância, mas ainda assim, dependendo da particularidade do caso (se grave ou benigno), o resultado pode ser tal que se terá a impressão que a cura foi efetuada por mágica." (MANN, 1994, p.18)

A técnica da medicina oriental acima descrita tem por objetivo a estimulação dos canais onde a energia circula (neste contexto chamados de meridianos), localizados sob a epiderme. Tal estimulação é feita através da inserção de agulhas que literalmente "tocam" os meridianos, retomando o fluxo natural de energia, com o objetivo de curar dores e doenças.

Outra técnica de acupuntura conhecida atualmente é a acupuntura por diapasão, a qual poderíamos entender que possui os mesmos mecanismos de desobstrução do corpo energético que os mantras. Através da emissão de um som (*náda*) semelhante ao que o conduto energético (meridiano ou *nadí*) emite, promoveríamos uma ressonância que estimularia tal canal, desobstruindo-o e permitindo que a energia circule por ele de forma mais intensa.

Vale ressaltar que não estou misturando uma corrente de medicina tradicional chinesa com uma filosofia Hindu, nem sugerindo que tais procedimentos devam ser adotados simultaneamente, estou apenas mostrando que diferentes culturas provavelmente chegaram a resultados parecidos, mas com veículos diferentes.

Antes de considerar possíveis manifestações musicais que tenham as mesmas propriedades dos mantras, devemos nos conscientizar que apesar de serem utilizadas palavras em idioma sânscrito nos *kirtan*, as funções e efeitos dos mantras não estão atrelados a processamentos lingüísticos, mas sim a interpretações musicais (sonoras).

Segundo Roederer: *"a linguagem quando serve a expressão musical é processada preferencialmente no hemisfério cerebral menor. Nessas situações, (e provavelmente também na poesia), a linguagem tem uma qualidade bastante holística e sintética"* (ROEDERER, 2002, p. 273). Da mesma forma, sons aparentemente verbais como, por exemplo, uma fala sem sentido quando reproduzida do final para o início em um gravador, são processados preferencialmente pelo hemisfério dominante. Mostramos dessa forma que o processamento dos *kirtan*, mesmo que eles contenham uma semântica aliada à letra em idioma sânscrito, ocorre seguindo padrões musicais (sonoros), e não verbais.

4. Relações entre mantra e música

Procurarei mostrar no presente capítulo como alguns conceitos analisados a respeito da funcionalidade dos mantras dentro da prática do Yôga podem ser percebidos na atividade musical em geral. Apesar da enorme subjetividade que ronda o assunto em questão, gostaria de propor um entendimento acerca de funções musicais em alguns contextos, sob o prisma dos significados da prática musical dos mantras dentro da filosofia do Yôga.

Analisarei duas funções citadas, no capítulo anterior, como características dos kirtan, são elas: *equalização* e *desobstrução dos condutos energéticos*. Mostrarei também, como seguindo conceitos musicais, os mantras podem causar sensações de bem-estar e satisfação nos praticantes do SwáSthya Yôga.

Para JOURDIN (2007, p. 382/383), a música estabelece fluxos cerebrais, colocando todos os pensamentos sob uma mesma "ordem de marcha". Não teria relatado nesse caso a capacidade descrita pelos mantras de 'equalização'? Como já vimos no capítulo anterior, parece ser uma capacidade inerente a música a de organizar os pensamentos, ritmos biológicos e impulsos límbicos, fazendo com que um determinado grupo de pessoas haja ou se sinta de uma mesma forma.

Como também relatado no capítulo anterior, tal função é muito importante na prática do SwáSthya Yôga, pois proporciona literalmente uma equalização entre os praticantes, direcionando os seus fluxos cerebrais aos mesmos objetivos.

Tal propriedade "equalizadora" da música também é vivenciada em pacientes portadores da doença de Parkinson. Segundo Jourdin, (op. cit.) com seus sistemas cerebrais aparentemente "espatifados", os pacientes são capazes de realizar tarefas, sem serem incomodados pelos sintomas da doença, apenas quando ouvem música ou pensam nela, pois dessa forma têm o fluxo cerebral coordenado pela música.

Percebemos dessa maneira que é uma característica musical a propriedade de coordenar os fluxos cerebrais, fazendo com que indivíduos adéqüem seus ritmos neurológicos ao ritmo musical. No caso da doença de Parkinson isso ordenaria os ritmos neurobiológicos dos indivíduos, possibilitando assim que realizassem suas tarefas cotidianas. No caso da prática do Yôga essa mesma propriedade é utilizada, mas com a finalidade de "equalizar" os mesmos ritmos neurobiológicos de um grupo de pessoas.

Nesse ponto poderia colocar que o Yôga toma como ferramenta a prática musical, lhe conferindo uma significação já encontrada em outros contextos, utilizando-se de uma propriedade inerente à música para o alcance de seus objetivos, nesse caso, o de alinhar os pensamentos dos praticantes 'sob uma mesma ordem de marcha'.

Outro paralelo interessante que posso delinear entre os mantras e a música tem relação com a idéia de Zampronha (2007, p. 119/120), na qual a música tem entre as suas propriedades a capacidade de abaixar o limiar em relação à dor. Segundo pesquisa citada, uma das vantagens apresentadas da música, em centros cirúrgicos, é a ação que provoca minimizando dores e angústias. Ainda segundo a mesma autora, a música tem a capacidade também de controlar o medo e a ansiedade.

Segundo os praticantes do SwáSthya Yôga, os mantras têm a capacidade de "eliminar" emoções pesadas que obstruem as *nadís*, fazendo assim com que um estado de felicidade e contentamento produzido pelo praticante facilite a circulação da energia em seu corpo físico etérico, facilitando a conquista do estado de hiperconsciência, meta do Yôga, denominado samádhi.

Não seria a mesma propriedade dos mantras, como agentes de desobstrução dos canais energéticos, que proporciona aos pacientes uma minimização de dores e angústias, ou ainda o controle do medo?

Para a acupuntura, conforme visto no capítulo anterior, as doenças e dores são geradas pela obstrução ou não circulação de energia nos meridianos. Quando essa circulação é normalizada, dores e doenças também desaparecem. Não seria essa a função da música em contextos terapêuticos? Assim como os mantras, não teria a música em geral, a capacidade de normalizar essa circulação energética, fazendo com que possíveis males sejam solucionados?

O último conceito que gostaria de esboçar, traçando um paralelo entre funções da música e a utilização dos *kirtan* na prática do Yôga, utilizará novamente alguns referenciais de Jourdin. Tentando encontrar um significado para o bem-estar presente na vivência musical, o autor comenta que:

> "(...) a música, e a arte em geral, proporcionam à mente experiência cuidadosamente ordenada. No cotidiano, um cérebro faz o melhor que pode para entender um mundo desordenado. Ele facilmente encontra as relações mais superficiais entre os objetos com que se depara. Mas o cérebro não encontra, com freqüência, relações profundas e imaculadas no mundo em torno, pelo simples motivo que existem poucas prontamente percebidas. O mundo é confuso demais. Um bando de pássaros piando forte produz todas as notas isoladas de uma sinfonia, mas não uma hierarquia ordenada de grupos." (JOURDIN, 1997, p. 414)

Poderia entender nesse contexto que o prazer da música está em ditar padrões aos ritmos aparentemente "desordenados" do nosso cotidiano sonoro. A música faz com que compreendamos certos padrões, nos deixando satisfeitos pelo entendimento de certas funcionalidades. Os *kirtan*, devido a sua estrutura simples, com cadências e resoluções melódicas de fácil assimilação a um público não acostumado com práticas musicais mais elaboradas, transmitem aos SwáSthya Yôgins este sentimento de prazer oriundo da ordenação, da satisfação de expectativas sonoras.

Segundo o mesmo autor em questão, o prazer em ouvir uma melodia é vivenciado quando conseguimos prever o seu contorno:

> "Quando o contorno se eleva e cai 'naturalmente' – ou seja, da maneira como prevemos -, registramos prazer; quando o contorno varia irresponsavelmente, registramos aborrecimento, enquanto nossos cérebros lutam para entender os padrões que têm à sua frente." (JOURDIN, 1997, p. 402)

A memorização dos simples padrões musicais dos mantras, bem como a grande repetição com que é executado, faz com que as previsões dos praticantes sejam sempre cumpridas. Esse processo desenvolve um estado de contentamento (em sânscrito *santôsha*), como descrito pela instrutora: "depois de uma prática intensa de kirtan, tem lugar uma saturação do estado de extroversão." (BARCESAT, 2010, p. 24)

Mostro assim algumas funções dos *kirtan* na prática do Yôga que estão relacionadas com funções da música em contextos gerais, evidenciando que o potencial dos mantras pode ser interpretado também como um potencial musical.

5. Conclusão

Mostrei com o presente trabalho como os mantras se situam em uma prática filosófica extremamente antiga, que teve sua origem a longínquos cinco mil anos. Analisei como uma modalidade específica de Yôga utiliza os mantras em sua prática regular.

Fiz também uma retrospectiva geral, analisando como o mantra foi abordado por alguns autores, sempre percebendo que a musicologia nunca se debruçou sobre o estudo dessa significativa manifestação musical. Mostrei quais as funções de um tipo específico de mantra, os *kirtan*, dentro da prática do Yôga, evidenciando suas principais funções, significados e usos.

No final do trabalho mostrei, através de alguns paralelos, que funções dos *kirtan* dentro da prática do Yôga são também funções da música em outros contextos, tornando assim possível que analisemos os mantras sob aspectos musicais.

A pesquisa será complementada com um estudo de caso, mostrando quais são as funções práticas dos mantras, o que as pessoas sentem com a vocalização desses sons. Poderíamos nesse ponto, além de analisarmos as semelhanças entre mantras e música, focarmos quais seriam as diferenças entre a prática musical e a prática de mantras, quais seriam as capacidades e usos específicos dos mantras.

Como resultado o trabalho apresenta, além das informações já tratadas, um alicerce para o desenvolvimento de uma pesquisa musicológica que se debruce na prática dos mantras, encontrando nessa manifestação musical mais referências e parâmetros que auxiliem o desenvolvimento humano.

Referências Bibliográficas:

ALPER, H. P. org. **Mantras**. New York: State University of New York Press, 1989.

BARBOSA, A. R. **Os Campos Mântricos:** Espaço-tempo da comunicação da oralidade sagrada. São Paulo, 2001. Tese apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

BARCESAT, Y. **Mantra:** vibración infinita. Buenos Aires: El autor, 2010.

BERNARDI, L. et al. **Effect Of Rosary Prayer And Yoga Mantras On Autonomic Cardiovascular Rhythms: Comparative Study.** In: British Medical Journal, Vol. 323, No. 7327, 2001. Pp. 1446-1449.

BRITO, T. A. **Koellreuter Educador:** o humano como objetivo da educação musical. São Paulo: Peirópolis, 2001.

BURCHETT, P. E. **The ‘Magical’ Language of Mantra.** In: Journal of the American Academy of Religion 76. Columbia University, Department of Religion, 2008. pp. 807-843.

CLAYTON, M. **Time in Indian music:** Rhythm, metre and form in north Indian rag performance. New York: Oxford University Press, 2000.

COURTELLIER, G. **Antigas Civilizações da Índia.** Editions Ferni, 1978.

DE ROSE, L. S. A. **Prontuário de Yôga Antigo.** São Paulo: Ground, 1985.

DE ROSE, L. S. A. **Tratado de Yôga.** São Paulo: DeRose Editora, 2007.

DE ROSE, L. S. A. **Yôga: Mitos e Verdades.** São Paulo: Editora União Nacional de Yôga, 1992.

DE ROSE, L. S. A. **Yôga Sútra de Pátañjali.** São Paulo: DeRose Editora, 1982

EASWARAN, E. **The Mantram Handbook.** California: Library of Congress-in-publication Data, 2004.

ELIADE, M. **Yôga: Imortalidade e Liberdade.** São Paulo: Palas Athena, 1996.

GONDA, J. **The Indian Mantra**. In: Oriens, Vol. 16. Brill: Dec. 31, 1963. pp. 244-297.

GULMINI, L. C. **O Yoga Sútra, de Patañjali.** São Paulo, 2002. Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

JOSHI, K.S. **On the meaning of Yoga.** In: Philosophy East and West, Vol. 15, Nº1, 1965. pp. 53-64.

JOURDAIN, R. **Música, cérebro e êxtase.** Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1977.

KASTBERGER, F. **Léxico de filosofia Hindu.** Buenos Aires: Editorial Kier, 1978.

MANN, F. **Acupuntura.** São Paulo: Hemus Editora, 1994.

MARENGO, J. **Yôga Antigo para iniciantes.** Florianópolis: DeRose Editora, 2010.

MARISCANO, A. **A música clássica da Índia.** São Paulo: Perspectiva, 2006.

MELO, R. e MELO, C. **O poder do mantra.** Florianópolis: Ed. Uni-Yôga. 2009.

MICHAEL, T. **O Yôga.** Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

PADOUX, A. **Mantra.** In: The Blackwell companion to Hinduism. United Kingdom: Blackwell Publishing. 2005.

PRABHVANANDA, S. e MANCHESTER, F. **Os Upanishads:** Sopro Vital eterno. São Paulo: Pensamento, 1990.

ROEDERER, J. G. **Introdução à Física e Psicofísica da Música.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2002.

SANTOS, Sérgio. **Yôga, Sámkhya e Tantra.** São Paulo: Editora União Nacional de Yôga, 2008.

STUTLEY, M & J. **A Dictionary of Hinduism.** London: Routledge & Kegan Paul, 1977.

WHEELER. S. M. **O Vale do Hindu.** Londres: Thames and Hudson, 1966.

WORTHINGTON, V. **A history of yoga.** London: Routledge & Kegan Paul, 1982.

ZAMPRONHA, M. de L. S. **Da música:** seus usos e recursos. São Paulo, Editora UNESP, 2007.